

## **Die stellvertretende Wahrnehmung in der systemischen Aufstellungsarbeit**

Harald Homberger

Das Phänomen der stellvertretenden Wahrnehmung in der systemischen Aufstellungsarbeit ist ein Spiegel für das, was wir Menschen tagtäglich in unserem Alltag erleben. Die stellvertretende Wahrnehmung ist uns Menschen zugehörig und drückt sich in der spürbaren Verbundenheit menschlichen Bewusstseins aus. Wir fühlen, spüren, nehmen wahr, dass Teile unseres täglichen Erlebens nicht zu unserer Ich-Wahrnehmung gehören, uns vertraut und doch fremd sind. „So als ob es von einer anderen Person ist“, wie es viele Menschen in einem Aufstellungsseminar formulieren, wenn sie über ihr Anliegen und ihre Probleme sprechen. Im Folgenden möchte ich versuchen, das Phänomen der stellvertretenden Wahrnehmung in der Aufstellungspraxis zu beschreiben. Hierbei geht es mir nicht darum, verschiedene Methodenansätze der Aufstellungsarbeit im Umgang mit der stellvertretenden Wahrnehmung zu diskutieren, sondern in diesem Beitrag erst einmal nur die Vielschichtigkeit dieses Phänomens aufzuzeigen. Ich wähle den Begriff „stellvertretende Wahrnehmung“, weil er am deutlichsten den Bewusstseinsprozess beschreibt, der sich vollzieht, wenn jemand in einer Aufstellung eine Person, ein Element oder eine Struktur vertritt.

### **Generationsübergreifende Wahrnehmung**

Wir wissen durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaft, dass wir durch das Vorhandensein der Spiegelneuronen Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse von Menschen, die mit uns zusammen sind, wahrnehmen können. Auch sind die Spiegelneuronen beteiligt, wenn wir im Kino einen uns berührenden Film sehen und mitempfinden. Schon im Mutterleib spüren wir beispielsweise den Schmerz der Mutter, wenn sie in ihrer Ehe unglücklich ist - so als ob es unsere eigenen Gefühle seien. Im Laufe unserer Individuation gelingt es uns dann in der Regel, zwischen den eigenen und den übernommenen Gefühlen der Mutter zu unterscheiden. Schwierig wird es, wenn wir darüber hinaus die Traurigkeit der Großmutter spüren, die wir persönlich nicht kennenlernten, da sie vor unserer Geburt starb. Dann können wir das innere Erleben der Traurigkeit mit nichts, was wir in unserem Leben erleben oder erlebt haben, in Verbindung bringen. Doch die Erfahrung zeigt: Wir spüren stellvertretend, generationsübergreifend, Personen und Ereignisse, auch wenn sie uns nicht persönlich bekannt sind, zuweilen über die Eltern- und Großelterngeneration hinaus.

Das Phänomen der generationsübergreifenden stellvertretenden Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Ereignissen und Personen, hat aus der systemischen Therapie heraus zu der Entwicklung der systemischen Aufstellungsarbeit geführt. Tote aus seinem Familiensystem zu spüren, die man persönlich nicht kennt und über die auch in der Familie nicht kommuniziert wird und wurde, war nicht Gegenstand psychotherapeutischer Betrachtung und galt lange Zeit als „esoterisch“. Esoterik wurde und wird noch heute in diesem Zusammenhang aber nicht definiert und als eigenes Fachgebiet behandelt, sondern als ein Synonym für „unseriös“ verwendet. Mittlerweile werden die Erfahrungen, die in der Aufstellungsarbeit in der stellvertretenden Wahrnehmung erlebt werden, obgleich sie noch immer nicht Gegenstand der Forschung sind, in den Forschungsergebnissen der Epigenetik zum Teil erkennbar.

Tessa Roseboom, Professorin für kindliche Frühentwicklung an der Universitätsklinik Amsterdam beginnt ihre Vorträge über Epigenetik gerne mit einer erstaunlichen Erkenntnis:

„Wir existieren zum Teil schon im Körper unserer Großmutter. Das Ei, aus dem wir wurden, bildete sich zwei Generationen vor unserer Geburt.“ (zit. nach Reumschüssel, 2018, S. 51f.) In der sogenannten niederländischen Hungerstudie wies Roseboom die Vererbung von erzwungener Mangelernährung über zwei Generationen nach. Während des zweiten Weltkrieges wurde in einer Provinz in Holland die Bevölkerung von den Nationalsozialisten von der Nahrungsversorgung abgeschnitten. Die zu dieser Zeit dort lebenden schwangeren Frauen waren dadurch unterernährt. Dies hatte Folgen für deren Nachfahren. Die Kinder und Enkelkinder zeigten signifikant Essstörungen im Vergleich zu anderen Kindern und Enkelkindern von schwangeren Frauen, die zur gleichen Zeit in anderen niederländischen Provinzen gelebt haben (S. 50).

Es gibt mittlerweile eine große Zahl von epigenetischen Forschungsarbeiten, die nahelegen, dass traumatische Erfahrungen vorheriger Generationen über die Regulationssysteme der Gene weitergegeben werden und von den nachfolgenden wahrgenommen werden. Auch die psychosomatische Studie von Phillip von Issendorf aus Hamburg zeigt die Generationenwirkung von traumatischen Erfahrungen. Er befragte 46 Zeitzeugen des sogenannten Hamburger Feuersturms, dem 35.000 Menschen durch alliierte Bombenangriffe 1943 zum Opfer fielen, und 75 ihrer Kinder: „Ein Drittel der Überlebenden hatte noch 66 Jahre nach dem Feuersturm Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung, bei ihren Kindern zeigen 17 Prozent auffällige Symptome der Angst. In der Normalbevölkerung sind es sieben Prozent.“ (zit. nach Reumschüssel, S. 45).

Diese nur beispielhaft zitierten Ergebnisse der Forschung über das transgenerationale Wahrnehmen von traumatischen Erfahrungen spiegeln sich auch in der praktischen Aufstellungsarbeit wider. Hier wird erlebt, dass die stellvertretende Wahrnehmung sich nicht nur auf die eigene Familie beschränkt, sondern dass auch und somit stellvertretend Menschen aus anderen Familiensystemen gespürt werden können. Im Verlauf der Entwicklung der Aufstellungsarbeit wurde erkannt, dass auch eine gedachte Struktur, wie z. B. ein Krankheitssymptom, von einem Stellvertreter gespürt werden kann.

Die stellvertretende Wahrnehmung, eine Person vertritt im Gegenüber eine andere Person oder eine Struktur, wurde zu der Kern Erfahrung und substanzieller, nicht wegzudenkender Bestandteil der systemischen Aufstellungsarbeit.

## **Was ist das Phänomen?**

Im Rahmen eines Aufstellungsseminars stellt eine Person, die ihre Krebserkrankung als Anliegen formuliert, fremde Menschen stellvertretend für ihren Vater, ihre Mutter, ihre Erkrankung und für sich selbst auf. Stimmen sich die Stellvertreter absichtslos in den gegenwärtigen Moment ein und folgen sie den, sich in ihnen einstellenden Wahrnehmungen, geschieht Ungewöhnliches. Die Vertreter werden von innewohnenden Informationen der Personen, aber auch von innewohnenden Informationen von Strukturen, wie z. B. in der Stellvertretung der Krebserkrankung, erfasst. Geben die Stellvertreter ihren Wahrnehmungen freien Raum und folgen ihren Impulsen, kommen sie mitunter in eine Bewegungsabfolge, die das ursprüngliche Geschehen, möglicherweise den Grund und auch die Lösung für das aufgestellte Anliegen spiegelt. Die Person, die das Anliegen zur Aufstellung bringt, kann im Gegenüber erkennen und nachempfinden, wie ihr Problem entstand, und erleben, wie es sich im Rahmen der Aufstellung und vielleicht auch in Folge bei ihr löst.

Betrachten wir das Phänomen der stellvertretenden Wahrnehmung genauer, so eröffnet sich eine Vielzahl von Aspekten, die essenziell sind, um das Phänomen in der Gänze zu erfassen.

## Das Feld, das der Aufsteller eröffnet

Wesentlich für das Aufstellungsgeschehen und somit auch für die stellvertretende Wahrnehmung ist das Bewusstsein und die innere Haltung des Aufstellungsleiters und daraus folgend, wie der Aufsteller das Feld, in dem sich die Aufstellungserfahrung vollzieht, vorbereitet, eröffnet, im Verlauf gestaltet und beendet. Dazu gehört auch, wie er als Leitung die Stellvertreter auf ihre „Funktion“, ihre „Aufgabe“ vorbereitet.

Die Grundlage von gelingender Wahrnehmung in einer Aufstellung ist Achtsamkeit oder achtsames Gewahrsein – dies gilt sowohl für den Aufstellungsleiter als auch für die Stellvertreter. Achtsames Gewahrsein bedeutet, das Erfahren von Augenblick zu Augenblick und das Wahrnehmen von im Bewusstsein auftauchenden Empfindungen, Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen und Handlungsimpulsen, ohne diese zu bewerten. „Der Aufstellungsleiter muss sich von den Vorstellungen seines eigenen Ichs entleeren, um das Wesen des Anderen in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Ist er geleert, gelöst von persönlichen und therapeutischen Konzepten, verweilend in der Wahrnehmung reiner Gegenwärtigkeit, öffnet er für alle spürbar einen Bewusstseinsraum, in dem sich das Bewusstsein derer, die ein Anliegen zur Aufstellung gebracht haben, spiegeln kann.“ (Homburger, 2019, S. 11).

Hierbei ist zwischen *Aufmerksamkeit*, welche auf einen Fokus ausgerichtet ist, und einem *achtsamen Gewahrsein*, welches alles, was im Bewusstsein auftaucht, mit einschließt, zu unterscheiden.

Was heißt das? Der Aufsteller hält im Verlauf einer Aufstellung das gesamte Feld in einem weiten, spürenden Gewahrsein, ohne sich ausschließlich auf den Aufstellenden, auf das Problem oder auf die Lösung auszurichten. Achtsamkeit bedeutet für die Menschen, die sich in der Stellvertretung befinden, die sich immer wieder von Moment zu Moment verändernden Erfahrungen wahrzunehmen und sie gegebenenfalls, z. B. durch das Ausführen von gespürten Handlungsimpulsen, auszudrücken. Aus dieser Haltung heraus ergibt sich ein „erfasst werden“ von zusammenhängenden Handlungsabfolgen, die ein Abbild von Ereignissen, die zu einer anderen Zeit und in einem anderen Raum geschehen sind, zeigen können. Subtil betrachtet ist die stellvertretende Wahrnehmung eine Wahrnehmung von Gegenwärtigkeit. Was nehme ich jetzt – jetzt – jetzt - jetzt in meinem Bewusstsein prozesshaft wahr?

Wenn die gespürten Handlungsimpulse und Bewegungen der Stellvertreter seitens des Aufstellungsleiters nicht unterbrochen werden, können sich die gespiegelten Ereignisse in ihrer innewohnenden Gänze und ihrer innewohnenden Entfaltungskraft zeigen. Wie von einer unsichtbaren Choreografie geführt werden die Stellvertreter erfasst, und die Aufstellung bildet ein prozesshaftes Geschehen ab.

Werden die Bewegungen durch die Aufstellungsleitung unterbrochen oder erst garnicht zugelassen, werden einzelne Sequenzen, die sich in der Aufstellung zeigen, zum Fokus der therapeutischen Aufmerksamkeit gemacht. Das Gesamtgeschehen gerät in der Regel auf diese Weise aus dem Blick und eine mögliche Lösung, die sich allein aus dem Prozess ergeben würde, kann sich nicht zeigen.

Diese Erfahrung schließt jedoch mit ein, dass therapeutische Interventionen seitens des Aufstellungsleiters in einzelnen Sequenzen der Aufstellung dennoch notwendig sein können.

## **Differenzierte Introspektion**

Der Wert einer achtsamen Bewusstseinshaltung zeigt sich auch im Wahrnehmen und Verstehen dessen, was sich im Bewusstsein der Stellvertreter und des Aufstellungsleiters während des Aufstellungsprozesses zeigt. Hierfür müssen wir zwischen der Wahrnehmung persönlicher Gedanken, den Spürwahrnehmungen des Körpergeschehens und Gefühlsimpulsen sowie den stellvertretenden Wahrnehmungen von der Person oder der Struktur, die wir vertreten, unterscheiden.

Diese differenzierte Introspektion bedarf einer einübenden und erklärenden Vorbereitung für die Stellvertreter seitens des Aufstellungsleiters. So ist es zu Beginn eines Seminars hilfreich, den obigen Bewusstseinsvorgang zu erklären, Beispiele von Stellvertretungserfahrungen zu benennen, Fragen zum Vorgang zu beantworten, Aufmerksamkeit für das Spüren anzuregen und eine Meditation zur Förderung der Introspektion und der Herstellung von Intensität für den gegenwärtigen Moment anzubieten. Die Tiefe der Erfahrung, die die Stellvertreter hierbei machen können, korreliert mit ihrer Fähigkeit der Einfühlung und Introspektion sowie mit ihrer möglichen Vorerfahrung in meditativer Praxis. Dies gilt auch für den Aufstellungsleiter und seine daraus resultierende Haltung. Meditation wird hier nicht nur als Vorgang des Praktizierens verstanden, sondern auch als Haltung von Wahrnehmung reiner Gegenwärtigkeit.

## **Was ist eine Stellvertretung?**

Der Begriff „stellvertretende Wahrnehmung“ in der Aufstellungsarbeit beinhaltet den sich zeigenden Bewusstseinsvorgang einer Person, wenn diese stellvertretend für eine andere Person oder eine geistige Struktur steht, aber auch für Objekte, wie z. B. für ein Haus oder einen Ort. In einer Stellvertretung kann ein Stellvertreter das gesamte Spektrum menschlicher Wahrnehmungsmöglichkeiten wahrnehmen. In einer eingenommenen stellvertretenden Wahrnehmung kann sich das gewohnte und subjektive Empfinden von Zeit und Raum verändern. Der Vertreter spürt dann ein Ereignis, das zu einer anderen Zeit und an einem anderen Ort geschehen ist. Das schließt auch die Erfahrung ein, dass in der Stellvertretung die innewohnenden Informationen von Menschen, die schon verstorben sind - zum Teil über mehrere Generationen hinweg - wahrnehmbar sind.

Zudem ist es möglich, Informationen zu spüren, die in aufgestellten, „gedachten“ Strukturen enthalten sind. Wenn z. B. jemand stellvertretend für eine Tumorerkrankung steht, kann dieser bekannte und noch nicht bekannte Aspekte der Erkrankung wahrnehmen.

Das Gesagte will die Erkenntnisse, die Peter Schlötter (2016) in seinem empirischen Forschungsprojekt über die Wahrnehmung in Systemaufstellungen machte, erweitern. In ca. 4.000 Einzelversuchen mit 250 Personen wurde die Wahrnehmung der Stellvertreter in angeordneten Figurenkonstellationen untersucht. Ein hoch signifikanter Anteil der Stellvertreter nahm am gleichen Platz Ähnliches wahr. Festgestellt wurde, dass die Wahrnehmung vom Standort des Stellvertreters abhängt. Eine Erklärung wurde bisher nicht gefunden.

Dieses Forschungsergebnis lässt jedoch eine Art semantische Symbolsprache oder Zeichensprache vermuten, die sich in den Systemaufstellungen zeigt. Die Position, die ein Stellvertreter im Raum einnimmt, beinhaltet wahrnehmbare Informationen: „Die Eltern stehen hinter mir“ oder „Wir stehen zusammen“ haben sowohl eine räumliche als auch eine kulturelle Komponente. Wir „wissen“, was es bedeutet, wenn die Eltern hinter uns stehen

oder wir als ein Paar zusammenstehen (Schlötter, 2016). Aber die praktische Erfahrung in der Aufstellungsarbeit zeigt: Ein Paar kann z. B. in einer Anfangskonstellation im Raum zusammenstehen, aber innerlich wird die Nähe des Paares von den Stellvertretern völlig anders gefühlt als sie im Außen zu sehen ist. Dies wird in einer Aufstellung erst erkennbar, wenn der Aufsteller die Stellvertreter nicht an einen Platz fixiert, sondern ihnen die Möglichkeit eröffnet, ihren gespürten Impulsen in Gänze Ausdruck zu verleihen.

Um das Aufstellungsgeschehen wahrzunehmen und eine Aufstellung zu leiten, braucht es zudem nicht unbedingt den Sehsinn. In Folge möchte ich aus einem von Miklas Schulz (2018) gehaltenen Vortrag zitieren. Miklas Schulz ist blind und hat bei mir neben eigenen Stellvertretererfahrungen auch eine Weiterbildung in phänomenologisch-systemischer Aufstellungsarbeit absolviert. Er verfügt über die außergewöhnliche Erfahrung, als erblindeter Mensch Aufstellungen zu leiten.

Miklas Schulz bezieht sich auf die sogenannte Neue Phänomenologie, eingeführt von Helmuth Plessner, in der der Leib als gelebter und gespürter Leib, als Empfindungsorgan, mit dem wir Eindrücke aufnehmen, verstanden wird. Über seinen Körper kann er die Stellvertreter und ihre Informationen im Feld spüren:

„Wie fühlt sich nun eine Aufstellungssituation in der Leitungsposition an? Ich empfinde das als Weitung oder Engung. Entweder ich spüre Raum oder Begrenztheit. Ich nehme über das Medium meines Leibes wahr. Er ist mein Vehikel zur Weltwahrnehmung, sinnbildlich für die Atmosphäre in einer Aufstellungssituation. Es ist ein An- und Abschwollen, das ich wahrnehme. Es baut sich Druck in mir auf oder er flacht ab. Ich kann spüren, ob eine Aufstellungsszenerie spannungsgeladen ist oder nicht.“

### **Was kann in einer Stellvertretung alles wahrgenommen werden?**

Das, was in einer Stellvertretung gespürt wird, ist immer eine individuelle, nicht wiederholbare Erfahrung. In der Stellvertretung einer Mutter wird nicht allgemein eine Mutter, auch nicht der Archetypus Mutter stellvertretend wahrgenommen, sondern genau die Mutter der Person, die sie aufstellt. Mit ihren zu spürenden, individuellen Besonderheiten, ihren Erfahrungen, ihren Gefühlen, Gedanken, ihrem Beziehungsgeflecht, die sich in Beziehung zu der Person, die aufstellt, zeigen. Dies gilt auch für die Vertretung von Gegenständen, wie z. B. dem Haus einer aufstellenden Person, und Strukturen, wie z. B. der Liebe. Wird beispielsweise stellvertretend ein Haus aufgestellt, ist es möglich, gegebenenfalls die Person zu spüren, die sich in dem Haus das Leben nahm. Es scheint so zu sein, dass in allen Dingen Informationen enthalten sind, die in einer Aufstellung aufgerufen werden können.

### **Der Stellvertreter kann von Gedanken erfasst werden**

Gedanken können sich als einzelne Worte oder ganze Sätze zeigen. Mitunter werden auch sogenannte Glaubenssätze wahrgenommen, wie z. B. „Ich schaffe das nicht“ oder „Ich bin es nicht wert“. Vertritt der Stellvertreter eine traumatisierte Person oder ein traumatisches Ereignis, kann es zu gedanklichen Brüchen kommen, so dass Sätze nicht korrekt formuliert werden können. Vertritt der Stellvertreter beispielsweise eine depressive Person, spürt er oft Gedankenleere oder Gedankenschwere.

Schwierig wird es, wenn der Stellvertreter nicht zwischen seinen eigenen und den stellvertretend auftauchenden Gedanken differenzieren kann. Das größte Hemmnis hierbei ist die vorhandene Unsicherheit seitens des Stellvertreters, etwas falsch zu machen. Um dem entgegenzuwirken, bedarf es einer gezielten Einführung, wie bereits oben erwähnt.

Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass Stellvertreter, wenn sie in einer Aufstellung zu oft befragt werden, nicht *aus* der Erfahrung, sondern *über* die Erfahrung sprechen. Das Geschehen wird somit auf eine kognitive Ebene verlagert und entfernt sich, je länger gesprochen wird, von dem real zu Spürenden.

### **Der Stellvertreter kann von einer Bewegung erfasst werden**

Eine Auswahl: Der Körper dreht sich um die eigene Achse oder umkreist andere Personen. Er marschiert, die Fäuste werden geballt oder geöffnet. Der Körper beginnt sich zu schütteln oder zittert. Stellvertreter fallen um, sacken zusammen, verneigen sich, knien sich hin, tanzen, laufen, klopfen, streifen sich etwas ab, kratzen sich oder raufen sich die Haare. Der Stellvertreter in Interaktion mit anderen Stellvertretern stellt sich dahinter, davor, daneben. Er handelt aggressiv, manchmal auch nur angedeutet. Er würgt, schlägt, tritt, greift an, sticht zu, schreit an, verteidigt sich, flieht, versteckt sich. Oder er geht liebevoll auf jemanden zu, lehnt sich an, umarmt, reicht die Hand, streichelt, berührt, schützt, zeigt liebende oder ablehnende, hassende Zu- oder Abwendung. Die Bewegungen können sich ganz still und langsam vollziehen. Auch eine Nicht-Bewegung ist eine Bewegung im Sinne des Aufstellungsgeschehens, beispielsweise bei der Spiegelung eines Traumas. Auch die Atembewegung kann schneller gehen, hecheln, stocken, anhalten oder es kommt zu einem tiefen Durchatmen. Manchmal sind letzte Atemzüge mit entsprechenden Körperbewegungen zu sehen.

### **Der Stellvertreter kann von Gefühlen erfasst werden**

Es können alle bekannten Gefühle auch stellvertretend gespürt werden. Dies sind beispielsweise: Freude, Zufriedenheit, Erleichterung, Liebe, Vergnügen, Sinneslust, Zorn, Ärger, Verachtung, Ekel, Hass, Wut, Furcht, Angst, Stolz, Trauer, Scham, Schuld und Eifersucht. Zudem erleben Stellvertreter Bindungsgefühle wie Abhängigkeit, Autonomiebestrebung, Nähe/Kontaktbedürfnis, aber auch das Wahrnehmen von Bindungslosigkeit. Nehmen wir als Beispiel für die gesamte Gefühlspalette die stellvertretende Erfahrung von Angst: Körperlich können ein erhöhter Puls, Bauchschmerzen, Zittern, ein Kloß im Hals, trockener Mund, weiche Knie, körperliche Anspannung, Angstschweiß oder kalte Hände auftreten. Der Körper kann erstarren, sich schutzlos oder als ausgeliefert empfinden, auch ein Flucht- oder ein Abwehrimpuls sowie Panikgefühle können wahrgenommen werden. Das Fehlen von Gefühlen bei einem traumatisierten Menschen drückt sich in Ausdruckslosigkeit im Gesicht und in der gesamten Körpersprache aus; auch hier zeigt der Vertreter Erstarrung, Teilnahmslosigkeit und geringe Atembewegung.

Zu dem Wahrnehmen von eigenen Gefühlen kommt das Phänomen hinzu, dass Menschen stellvertretend Gefühle von Mitgliedern des Familiensystems übernehmen. Dies geschieht insbesondere dann, wenn die Gefühle verdrängt wurden, weil sie zu schmerzhaft, zu traurig, zu angstbesetzt waren. Das Fallbeispiel zeigt ein übernommenes Gefühl, das durch die Stellvertretung sichtbar wurde.

Ein 57-jähriger Mann stellte ein Ereignis auf, das ihn seit vierzig Jahren nicht zur Ruhe kommen ließ. Als junger Mann hatte er eines Abends in der heimischen Küche seinen Vater im Affekt völlig grundlos zusammengeschlagen, ihn noch tretend, als er schon am Boden lag. Er fühlte sich seitdem dafür schuldig und hatte nie verstanden, warum er das getan hatte.

Die Aufstellung - sein Vater, seine Mutter und ein Stellvertreter für ihn - zeigte folgende Bewegung: Unmittelbar nach Beginn sprang sein Vertreter voller Wut den Stellvertreter seines Vaters an und versuchte ihn zu schlagen. Der Mann selber bekam einen Flash-back und sah sich damals in der Küche, wie er auf seinen Vater einschlug. Der Auslöser für seinen Flash-back war jedoch der Moment, als er sah, wie die Vertreterin seiner Mutter, die dem Geschehen zusah, anfing zu lächeln. Und genau so hatte es sich damals auch zugetragen. Seine Mutter war damals bei dem Geschehen dabei, sie sah zu und sie lächelte. Hintergrund war, dass der Vater seine Frau ständig betrog, die Geliebte sogar mit ins Haus brachte und die Mutter beide mit Kaffee und Kuchen bedienen musste. Ihre Wut hatte sie unterdrückt, nie gezeigt. Der Sohn hatte unbewusst ihre Wut immer gespürt und wurde in diesem Moment von ihrer nicht ausgedrückten Wut erfasst. Die Mutter hätte gerne ihren Mann zusammengeschlagen, hatte es sich aber nicht getraut.

### **Der Stellvertreter kann von Sinneswahrnehmungen erfasst werden**

In einer Stellvertretung werden Erfahrungen unter Umständen mit den Sinnen exponiert und über die Alltagserfahrung hinausgehend intensiv wahrgenommen. Oft treten verschiedene Sinneswahrnehmungen in einer Aufstellungssequenz gleichzeitig auf, so dass sie miteinander verwoben sind. Hier kurze Beispiele, wie die fünf Sinneswahrnehmungen, riechen, tasten, schmecken, hören und sehen, stellvertretend erlebt werden können:

- 1) Die Qualität eines *Geruches* kann sich ändern und sich in eine Richtung, z. B. von angenehm bis zu sehr unangenehm, intensivieren. Werden Ereignisse aufgerufen, tritt häufig die dazugehörige Geruchserfahrung auf. In einer Aufstellung, in der es um Kriegserlebnisse geht, kann es z. B. zu Geruchswahrnehmungen von Pulver, Gas, Blut oder Angstschweiß kommen.
- 2) Die *Geschmacksempfindung* ist häufig bei Stellvertretern von an Krebs erkrankten Menschen präsent. Es tritt dann der Geschmack der Chemotherapie im Munde des Vertreters auf. Ein unangenehmes Geschmacksempfinden kann sich auch einstellen, wenn der Stellvertreter jemanden vertritt, der vergiftet worden ist.
- 3) Die Erfahrungen mit dem *Tastsinn* werden natürlicherweise am intensivsten in Berührungen erfahren. Das Gefühl, bei der stellvertretenden Mutter anzukommen, wird über die Berührung hergestellt. Das Erleben von: „Ich fühle mich gehalten“, ist auch eine Sinneserfahrung des Tastens. Berührend ist in vielen Aufstellungen, in denen es um Abtreibung geht, dass Frauen, vor allem wenn die Abtreibung schon sehr lange vergessen ist, oft den gesamten Körper des Stellvertreters ihres abgetriebenen Kindes abtasten, liebevoll streicheln und das Kind dann wieder zu sich heranziehen, umarmen und halten. Die Hände suchen und tasten nach dem Unbekannten und versuchen durch das Tasten das Verborgene und Unbekannte zu fassen.
- 4) Viele Vertreter berichten von ungewöhnlichen *Geräuschwahrnehmungen*. In der Vertretung von Kriegsgeschehnissen werden scheinbar Sirenen, Motorenlärm von Flugzeugen und Panzern gehört. Stimmen, Schreie, Schritte, auch das innere Hören von Worten oder eines Liedes ist nicht ungewöhnlich. Man kann auch stellvertretend schwerhörig werden, oder auch den Impuls bekommen, sich die Ohren zuzuhalten, um etwas nicht zu hören. Hier ein Praxisbeispiel für das innere Hören während einer Aufstellung, um das Phänomen zu veranschaulichen:

In einer Aufstellung in den USA, die ich leitete, stellte eine Frau jüdischen Glaubens ihre Herkunftsfamilie auf. Ihre Eltern und Großeltern und andere Verwandte wurden in Auschwitz ermordet. Der Vertreter ihres Vaters wurde im Verlauf der Aufstellung plötzlich von einem jüdischen Kinderlied erfasst, das in ihm summt. Das Lied hatte er in Deutschland vor mehr als fünfzig Jahren im Kindergarten gelernt und sich seitdem nicht mehr daran erinnert. Die Frau, die aufstellte, war von dieser Erfahrung sehr berührt. Was sie in der voraus gegangenen Anamnese nicht erwähnt hatte: Bevor ihr Vater nach Auschwitz deportiert wurde, war er Kinderchorleiter und das Kinderlied war eines seiner Lieblingslieder.

- Mit den *Augen* werden Mimik und Verhalten der anderen aufgestellten Stellvertreter erfasst. Der Blick eines Vertreters kann erstarren, ausdruckslos werden, herumirren, schauen, zugewandt sein, Freundlichkeit und Wohlwollen ausdrücken. Der Blick kann fixiert nach oben oder nach unten schauen oder einfach nur auf das sich Zeigende ausgerichtet sein. Stellvertreter schauen in die Ferne oder mit leerem Blick, sie schauen jemanden an, schauen nach unten, neben, vor oder hinter sich oder schauen mit geschlossenen Augen nach innen. Zu dem Sehsinn gehören auch die auftretenden inneren Bilder, bis hin zu vollständigen inneren Bildabfolgen, die ein Ereignis spiegeln. In der Stellvertretung „sieht“ man plötzlich ein Schlachtfeld, einen Unfall, einen Mord, Landschaften oder Räume. Und dies auch unvorbereitet, wie das nächste Fallbeispiel aus eigener Erfahrung zeigt.
- In einem Seminar in Moskau wurden zwei Frauen und ich, ohne eine vorherige Anamnese und ohne eine Benennung der Stellvertretung aufgestellt. Die beiden Frauen wurden unmittelbar von einer „Verrücktheit“ erfasst und rannten ununterbrochen rastlos im Raum herum. Ich selbst stand, nichts fühlend und unberührt einige Minuten herum. Plötzlich öffnete sich innerlich vor meinen Augen ein Fenster. Ich sah nicht mehr den Aufstellungsraum, in dem ich war, sondern Tausende von blutverschmierten Kranken, Gequälten und Toten. Ich brach schlagartig zusammen. Es roch nach Blut und ich hörte Stöhnen und Schreien. Ich begann zu begreifen, dass diese Menschen etwas mit mir zu tun hatten. Sie kamen auf mich zu und wollten mich zu sich ziehen. Ich wollte nur weg. Dann sah ich ganz in der Ferne ein Licht und bekam den Gedanken, dass ich zu dem Licht müsse. Ich begann auf dem Bauch quer durch den Raum zu kriechen, bis ich schließlich gefühlt im Licht ankam. Unterwegs hörte ich all die Stimmen, die meinen Tod wollten, und das Laufen der beiden Frauen. Als ich endlich ankam, spürte ich einen tiefen Frieden und ich ließ los. Beide Frauen hörten im gleichen Moment auf zu laufen. Jetzt war Stille und tiefer Frieden im Saal zu spüren. Die Aufstellung dauerte nicht mal fünfzehn Minuten, das „Kriechen“ zum Licht ca. zehn Minuten. Nach der Aufstellung erfuhr ich, dass ich den hauptverantwortlichen Leiter der stalinistischen Arbeitslager in Russland vertreten hatte. Dessen Tochter und Enkeltochter sind schizophr geworden und der Ehemann der Enkeltochter brachte nach Absprache mit dem Aufstellungsleiter die Aufstellung verdeckt ein.

Wie in dem Beispiel aufgezeigt können in einer Stellvertretung auch außergewöhnliche Erfahrungen gemacht werden. Die Stellvertreter können von traumatischen bis hin zu transpersonalen Ereignissen erfasst werden. Sie werden dann von ihren stellvertretenden Erfahrungen so überwältigt und so tief bewegt, dass sie manchmal Zeit brauchen, um ihre Erfahrung versprachlichen zu können. Die Erkenntnis, die sich hier aufdrängt, ist: Wird ein Ereignis in einer Aufstellung aufgerufen, möchte es sich genauso in dem Vertreter aufbauen, wie der Mensch, den er vertritt, es damals erlebte. Vertritt ein Stellvertreter beispielsweise eine Person, die eine transpersonale, bewusstseinsübersteigende Erfahrung gemacht hat, wird er dies in der Vertretung ebenso erfahren.

### **Der Stellvertreter wird von Handlungsabläufen erfasst**

Wie im obigen Fallbeispiel unter dem Sehsinn in der Auflistung der stellvertretend erlebten Sinneserfahrungen zu erkennen, fügen sich einzelne innere Bilder in vielen Stellvertretungen zu einer Bildabfolge, von der der Vertreter in der Stellvertretung erfasst wird bzw. sich



erfassen lassen kann. Es zeigen sich dann Handlungsabläufe und individuelle Geschichten, die auf Ereignissen beruhen, die derjenige erlebt hat, der aufstellt. Deshalb ist eine Aufstellungsbewegung immer individuell und niemals gleich. Hier ein weiteres Beispiel:

In einem Seminar sagte eine Frau, die ihr Anliegen zur Aufstellung brachte: „Ich weiß schon, worum es geht. Es geht um mich und meinen Vater.“ Aus einem Impuls heraus verzichtete ich auf eine weitere Anamnese und bat sie, einen Vertreter für ihren Vater aufzustellen und dann sich selbst. Sie stellte ihren Vater in die Mitte des Raumes und sich selbst ca. zwei Meter gegenüber auf. Sie schauten sich ca. drei Minuten ohne Worte an und ohne sich zu bewegen. Plötzlich machte der Mann wie in der Tanzstunde einen Diener, sie machte einen Knicks, er nahm sie an die Hände und sie tanzten einen Walzer.

Während des Tanzes strahlte sie den Vertreter ihres Vaters unentwegt mit glücklichem Gesicht und laufenden Freudentränen an. Es war eine tiefe, innige Verbindung zwischen den beiden zu spüren und die gesamte Gruppe wurde von dem berührenden Geschehen erfasst. Nach zwei Minuten beendeten sie ohne Worte ihren Tanz. Er machte wieder seinen Diener, sie ihren Knicks und sie sagte dann: „Danke, das war es.“ Später ließ sie uns daran teilhaben, was wir gesehen und erlebt hatten. Ihr Vater sei gefallen, als sie noch im Mutterleib war. Sie habe sich immer gefragt, ob sie eine Verbindung zu ihrem Vater haben könne, auch wenn sie ihn nie gesehen habe. Ihr Vater sei vor dem Krieg Tanzlehrer gewesen und sie sei es schließlich auch geworden. Und in der Aufstellung habe sie tief erfahren und verstanden, dass sie über den Tanz schon immer mit ihm in Verbindung gewesen war und es immer sein wird.

## **Bewegung der Seele**

Erfahrungen wie in der Beschreibung des Fallbeispiels im vorherigen Abschnitt sind nur möglich, wenn das eigene Ich des Stellvertreters nicht im Vordergrund steht und der Vertreter sich komplett seinen Wahrnehmungen überlässt und ihnen folgt. In der Historie der Aufstellungsbewegung werden diese Bewegungen als „Bewegungen der Seele“ bezeichnet. Diese Bewegungen entstehen aus sich selbst heraus und führen Bewegungen, die z. B. durch ein Trauma unterbrochen wurden, fort.

Meine Erfahrung ist, dass sich bei den sogenannten Bewegungen der Seele um unterbrochene, gespeicherte Bewegungen handelt, die sich vervollständigen und zu einem Ende gebracht werden möchten. Aber es können sich auch zukünftige Bewegungen zeigen, wenn die Fragestellung der Aufstellung auf noch nicht da gewesene Ereignisse ausgerichtet ist (s. Homberger, 2018).

## **Hindernisse in der stellvertretenden Wahrnehmung**

Die Stellvertreter können vom eigenen inneren Erleben, unbewussten Verhaltensmustern sowie auch von eigenen traumatischen Ereignissen erfasst werden. Dies erschwert das Differenzieren zwischen dem eigenen Erleben und einer stellvertretenden Wahrnehmung. Auch Scheinaufträge können Vertreter in die Irre führen. Sie nehmen dann die unbewussten, nicht geäußerten Wünsche der Person wahr, die ein Anliegen zur Aufstellung bringt. Auch sind eigene Vorstellungen bei Stellvertretern über das, was sich in der Aufstellung ereignet, zu beobachten. Vermeintlich erfahrene Stellvertreter wissen dann oft gleich, wo „ein Toter fehlt“ bzw. was zu tun und was zu lassen ist. Dabei verlassen sie die zu spürende Erfahrung und begeben sich auf eine kognitive Metaebene. Stellvertreter versuchen manches Mal heimlich oder auch offen ansatzweise selber die Aufstellung zu leiten. Andere Vertreter werden von Mitleid erfasst und wollen dem Klienten oder auch dem Aufsteller helfen.

Erschwerend für eine klare Wahrnehmung dessen, was Stellvertreter in einer Aufstellung erleben, ist zudem eine Vorannahme des Aufstellungsleiters über die aufgestellte

Konfliktsituation. Hellinger (2018, S. 204 f.) beschreibt beispielsweise in seiner Autobiografie mögliche systemische Hintergründe von verschiedenen Erkrankungen. Nehmen Aufsteller die angeführten Hintergründe als die zu findenden Ursachen und nicht als eine Möglichkeit, werden sie nicht frei, das wahrzunehmen, was ist. Sie folgen dann in den von ihnen geleiteten Aufstellungen lediglich einem inneren Bild, das vielleicht manches Mal zielführend ist, aber oft die eigentliche Ursache durch die Vorannahme verdeckt. Auch das ausschließliche Verlassen des Aufstellungsleiters auf die Aussagen der Stellvertreter möchte ich als ein Hindernis anführen. Gleichet der Aufsteller die Erfahrungen der Stellvertreter nicht mit seinen eigenen Wahrnehmungen ab, werden im Verlauf der Aufstellung die Stellvertreter den Prozess und das Ergebnis bestimmen. Bei all diesen Hindernissen ist die Unterscheidungskraft der Aufstellungsleitung gefragt.

### **Bruchstückhafte Bewegungen im Aufstellungsgeschehen**

In der Stellvertretung versuchen sich die Ereignisse, so wie sie sich damals ereigneten, aufzubauen. Das bedeutet aber auch, dass viele Ereignisse nicht immer deutlich sichtbar werden können oder sich nur als Bruchstücke oder Facetten zeigen, weil sie sich bruchstückhaft ereigneten. Hierzu ein Beispiel, das von einer Mutter-Tochter-Beziehung eine verdichtete, bruchstückhafte Bewegung zeigt.

Die Stellvertreterin war nicht informiert und wusste nicht, von was sie erfasst wurde. Lediglich die Person, die die Aufstellung einbrachte, konnte den sich zeigenden Bewegungen einen Sinn zuordnen:

Eine Frau hatte Schlafstörungen und wollte ihre verstorbene Mutter aufstellen. Sie hatte die Befürchtung, dass ihre Mutter nicht in Frieden sei. Ich stellte eine Stellvertreterin für ihre Mutter auf. Diese begann unmittelbar mit verdrehten Augen und hektischen Bewegungen zu zittern, dann fiel sie zu Boden. Dort war sie unruhig und stand wieder auf und begann die gleiche Bewegung wie zuvor. Das wiederholte sie vier Mal und blieb dann zitternd mit weit aufgerissenen Augen liegen. Einem Impuls folgend, legte ich eine unbenannte Person neben sie, möglicherweise ihre Mutter, ohne weitere Intervention. Die Frau beruhigte sich, kuschelte sich an die hinzugelegte Person und schloss die Augen. Ein tiefer Frieden breitete sich im Raum aus, es war spürbar, dass die Person angekommen war.

Die Frau, die die Aufstellung einbrachte, erzählte hinterher, dass ihre Mutter schwere Alkoholikerin und nicht sesshaft gewesen sei. Sie sei unterwegs verstorben und man habe ihren Leichnam viermal umgebettet. Für die Frau war das Verhalten der Vertreterin ein genaues Spiegelbild ihrer Mutter, die anderen Gruppenteilnehmer konnten keine Bedeutung der „seltsamen“ Bewegungen erkennen.

### **Das Erleben von Synchronizität im Aufstellungsgeschehen**

Es geschieht hin und wieder, dass sich aufgerufene Ereignisse in einer Aufstellung synchron auch in der real erlebten Zeit zeigen. So läuten z. B. Kirchenglocken in der Nähe hörbar passend zum Frieden eines Toten in der Aufstellung. Dazu zwei Fallbeispiele:

In einem Seminar endete eine Aufstellung so, dass der stellvertretende Großvater den Kopf neigte und mit der Hand hinter dem Ohr friedlich lauschte. Im Seminarhaus erklang im gleichen Moment von einem im Nebengebäude stattfindenden Gottesdienst ein Kirchenlied. Die Frau, die die Aufstellung einbrachte, war sehr berührt. Sie erzählte, sie habe mit ihrem Großvater früher neben einer Kirche gewohnt. Ihr Großvater habe immer während des Gottesdienstes das Küchenfenster geöffnet und mit der obigen Geste den Kirchenliedern gelauscht.

In einem anderen Seminar musste ich für die letzten beiden Aufstellungen den Seminarraum wechseln. Der Hausverwalter hatte den Nebenraum an eine Geburtstagsgesellschaft vermietet, so dass ein ruhiges Arbeiten

nicht mehr möglich war. Der einzige zur Verfügung stehende Raum war der warme, geflieste Kellergang. In der ersten Aufstellung im Keller ging es um eine verschüttete Großmutter in einem Luftschutzbunker in Berlin im Zweiten Weltkrieg. Bei der zweiten Aufstellung handelte es sich um das Wiedererleben eines Geburtstraumas. In dem Moment, in dem die aufstellende Person im Aufstellungsprozess ihr Trauma überwand und sich wie neugeboren fühlte, begann oben im Saal die Geburtstagsgesellschaft „Happy Birthday“ zu singen.

Solche Synchronizität kann man natürlich dem „Zufall“ zuordnen. Jedoch haben diese Ereignisse nicht nur eine berührende Komponente im Erleben des Aufstellungsprozesses sondern verweisen auch auf noch nicht erforschte Phänomene. Es kommt nicht selten vor, dass Teilnehmende von Synchronizität im Verhalten berichten. Der Vater, der nach der Aufstellung besucht wird, zeigt das vorher bei ihm nie da gewesene, gleiche Verhalten wie der Stellvertreter es zuvor in der Aufstellung gespürt hatte. Stellvertreter sprechen oft dieselben Sätze aus, manchmal begleitet von den gleichen Gesten der Person, die sie vertreten. Unterbrochene Kontakte zwischen Familienmitgliedern werden manchmal zeitgleich aufgerufen. Eine Frau aus Mexiko meldet sich nach 51 Jahren Kontaktabbruch bei ihrer Schwester in Duisburg. Sie berichtet ihr über die Hintergründe eines Ereignisses in Mexiko, das ihre Enkelin zur gleichen Zeit in Berlin zur Aufstellung brachte.

### **Stellvertretung und der Rückkopplungseffekt**

Stellvertretungen lösen auch einen Rückkopplungseffekt aus. Werden übernommene Symptome, die für eine andere Person getragen wurden, in einer Aufstellung „zurückgegeben“, kann es passieren, dass die Person, der die Symptome ursprünglich gehörten, beginnt, ihre Symptome wieder selbst zu spüren. Hierzu ebenfalls ein Fallbeispiel:

Eine Teilnehmerin stellt ihre chronische Blasenentzündung auf. In der Aufstellung zeigt sich eine tiefe Verbindung und Übernahme der Blasenentzündung für die noch lebende Großmutter. Kurze Zeit nach der Aufstellung erzählt ihr die Großmutter, dass sie plötzlich eine Blasenentzündung bekommen habe. Für sie sei das ein sehr unangenehmes Gefühl, denn sie habe das letzte Mal solch eine Entzündung nach einer Vergewaltigung im Krieg durch russische Soldaten gehabt. Dies war das erste Mal, dass sie über ihre Vergewaltigung gesprochen hat.

### **Schlussbemerkung**

Um das Phänomen der stellvertretenden Wahrnehmung in seiner aufgezeigten Bandbreite zu erklären, bedarf es aus meiner Sicht eine wissenschaftliche Erforschung. Sowohl die quantenphysikalischen Phänomene, wie die Zeit- und Raumverschränkung, als auch die epigenetischen Phänomene, die sich in einer Aufstellung zeigen, verdienen mehr Beachtung. Darüber hinaus ist die Beteiligung des menschlichen Bewusstseins oder das Bewusstsein als Ganzes in der Wirkungsweise in Aufstellungen ein durchaus lohnenswerter Fokus für Forschungsvorhaben. Hierzu meine persönliche und verdichtete Sicht auf die stellvertretende Wahrnehmung im Rahmen einer Aufstellung:

*Das Aufstellungsgeschehen spiegelt gespeichertes menschliches Bewusstsein sowie Bewusstsein in allen Formen in ein stellvertretendes, personales Gegenüber. Es ist eine Resonanz Erfahrung, die Zeit- und Raumerleben aufhebt und sich in der Stille differenziert.*

*In der Tiefe sind Aufstellungen daher Meditationen mit therapeutischen und anderen Nebenwirkungen.*

## **Literatur**

Hellinger, B. (2018). *Mein Leben. Mein Werk*. München: Ariston.

Homberger, H. (2018). Wahrnehmen und Empfinden von Zeit in der Aufstellungsarbeit. In P. Bourquin, K. Nazarkiewicz (Hrsg), *Einflüsse der Welt. Individuelles Schicksal im kollektiven Kontext. Praxis der Systemaufstellung* (S. 147-161). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Homberger, H. (2019). *Berührt im Sein – die spirituelle Dimension in der systemischen Aufstellungsarbeit*. (S.11). Würzburger Schule der Kontemplation (Hrsg), *Kontemplation und Mystik*, 2019 (1). Holzkirchen.

Reumschüssel, A. (2018). Das Erbe in unseren Genen. *National Geographic*, 2018 (5), S. 51-53

Schlötter, P. (2016). *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung. Systemaufstellungen sind keine Zufallsprodukte - der empirische Nachweis*. Heidelberg: Carl-Auer.

Schulz, M. (2018). Was ich spüre. Wahrnehmungsoptionen eines Blinden in der systemischen Aufstellungsarbeit. Vortrag Symposium Psychotherapie. Benediktushof / Holzkirchen.